ENPAKU2026 CONTENTS (2026.9.19～11.29) ひむか共和国エリア催行プログラム

1 飛んで跳ねて踊って応援!チア体験教室with県北唯一のチアリーディングチーム「エトワール」　11/23(月・祝)

2 ウインナーづくり＆ヨットクルージング体験　11/8(日)

3 波打ち際ハンターズ!海からの贈りもの～熊野江海岸ビーチクリーン＆海辺のアート体験～　11/14(土)

4 干支のまちフットパス　戌(板下)コース　11/7(土)

5 干支のまちフットパス　亥(二股)コース　11/14(土)

集 6 【のまぼど主催】大人も家族も夢中になる!世界のボードゲーム体験会 10/10(土)、10/11(日)、10/24(土)、10/25(日)、11/14(土)、11/15(日)、11/28(土)、11/29(日)

7 親子でドキドキ対決!ボウリング体験イベント　10/24(土)

h 8 森林セラピー セラピーロード散策　9/19(土)～11/29(日)

h 9 日之影まちなか案内　9/19(土)～11/29(日)【期間内の毎週日曜日】09:00～14:00順次開始

h 10 秋のやま学校　ぷらっと　柚子ちぎりと柚子ごしょう作り体験 11/21(土)

h 11 古の森を行く　椎葉平家ロマンの山登り～平家落人最後の地　秘境の白鳥山を巡る旅～　10/31(土)

h 12 無人島　乙島カヤック体験＆BBQ　10/3(土)

13 延岡の旬の野菜とお魚を使った茶懐石料理を愉しみませんか 11/1(日)、11/3(火・祝)

14 自然と農(食)の感動体験　11/28(土)、11/29(日)

15 おとこの料理教室(料理初心者対象) 10/2(金)、10/15(木)、11/6(金)、11/20(金)

16 簡単!手作りピザ教室　10/2(金)、10/26(月)、11/10(火)

17 手作り味噌教室 9/22(火・祝)、9/26(土)、10/12(月・祝)、11/5(木)、11/20(金)

18 発酵と雑穀の野草塾　10/18(日)

19 北川　野草塾　9/20(日)

20 石窯ピザワーク&プチ野草塾　10/4(日)、11/8(日)、11/29(日)

21 バーテンダー直伝!お家でハイボールを最高に美味しく作ろう!　9/26(土)、9/27(日)、9/28(月)

22 延岡の惣菜屋さんでレタス巻きを作ろう　11/6(金)

23 飛び出せ自遊楽校！ 魚つかみと命をいただく体験 10/10(土)

24 Rice: The Heart of Japanese Culture 9/26(土)、10/24(土)、11/28(土)

25 一粒のお米ができるまで　～稲刈り・脱穀・羽釜ご飯～ 10/25(日)

26 キッズ・ジュニアアスリート栄養講座 ～パフォーマンス＆リカバリーを高める栄養と実践調理　10/14(水)

h 27 夜の鮎やな落て簀見学　11/6(金)、11/13(金)、11/20(金)

28 のべおか八杯汁の作り方教室　10/10(土)

29 HOLY CANDLE WORKSHOP　10/25(日)

30 幸福を呼ぶ鳥・梟(フクロウ)の置物を作りましょう 10/3(土)、10/4(日)

31 ブリキ細工のワークショップ(バス、和風おうち編) 10/3(土)、11/7(土)

32 多肉のブロークンポットガーデン作り　10/18(日)

33 クリスマス多肉リース作り　11/29(日)

34 ～空の先駆者　後藤勇吉に思いを馳せて～ ホビーラジコンを体験しよう!　11/15(日)

35 「海洋プラスチックを使ったレジンキーホルダー」と「流木のフックスタンド」　10/3(土)

36 私がつくった、私だけのおひな様 10/8(木)、10/17(土)

37 親子で遊ぼう！リバーパル五ヶ瀬川の干潟遊び体験＆親子工作　9/27(日)

38 親子で夢中!ペタペタスタンプアート 世界に１つのエコバックづくり＆親子ヨガ　11/15(日)

39 親子教室～リトミック・エアロビクス・アロマヨガで楽しく健康づくり　9/30(水)、10/29(木)、11/27(金)

40 養生體操研究会　～自分に合った健康体操づくり～ 10/31(土)

41 あなたもフェイスペインター　自分で描いてみよう 10/4(日)

42 しなやかに整う美と健康ばんば太鼓教室 9/25(金)、10/8(木)、10/20(火)、11/6(金)、11/20(金)

9/19(土)　集中イベント　えんぱく 1dayぱーく

43 お肉屋さんのボードゲーム体験会

44 親子でペタペタ♪みんなの手形大集合! li-mama応援アート制作プロジェクト

45 ポーセラーツでオリジナル食器を作りませんか

46 ブリキ細工のワークショップ(虫、洋風おうち編)

47 多肉デコパージュ鉢寄せ植え

48 キラキラステンドグラス風　ディンプルアート

49 フェイスペイント

50 のべおか八杯汁の料理教室＆試食会

51 新聞で作るアップサイクル! 自分だけののぼりざる小法師を作ろう

52 SDGｓ体験!親子で作るふわもこカップケーキ作り(片手で作る小物作り)

53 波打ち際アトリエ ～ただの素材をお気に入りの物へ～

6 【のまぼど主催】大人も家族も夢中になる!世界のボードゲーム体験会